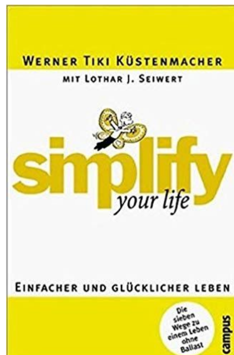
BlinkistDE

Simplify your life

Einfacher und glücklicher leben

von Werner Tiki Küstenmacher



Buch (Komplettfassung)

Worum geht's?

Simplify your life (2004) gibt Tipps und Tricks für ein glückliches Leben durch Vereinfachung. In den Bereichen Finanzen, Dinge, Zeit, Gesundheit, Beziehungen, Partnerschaft, Selbst und Spiritualität kannst du mit simplen Mitteln viel mehr Klarheit erreichen. Das macht dich entspannter und zufriedener.

Wer diesen Titel lesen sollte

Alle, die gern zufriedener und ausgeglichener wären

Menschen mit akutem Zeitmangel

Jeder, dem seine Wohnung oder sein Schreibtisch zu chaotisch sind

Wer das Buch geschrieben hat

Werner Tiki Küstenmacher ist ein deutscher evangelisch-lutherischer Pfarrer, Autor und Cartoonist. Er hat bereits über 100 Bücher veröffentlicht, die teilweise in 40 Sprachen übersetzt wurden und eine Gesamtauflage von ca. 60 Millionen Stück haben. Außerdem gehört er zu den 100 meistgebuchten Rednern Deutschlands

Was drin ist für dich: Eine Erklärung zur Kunst des einfachen und glücklichen Lebens.

VISIT…

LANZAROTE
Caliente.COM

Wir verlieren unsere Schlüssel, kommen zu Verabredungen zu spät und vergessen bei Reisen, die Zahnbürste einzupacken – Chaos, Unordnung und Planlosigkeit machen uns das Leben schwer. Sie sorgen dafür, dass unsere Freunde sauer auf uns sind und wir Löcher in den Zähnen bekommen. Zeit, da mal etwas Ordnung reinzubringen!

Der Meister der Einfachheit und Ordnung ist Werner Tiki Küstenmacher. Sein Buch simplify your life wurde, nachdem es im Jahr 2001 erschienen war, in 40 Sprachen übersetzt und bedeutete für viele Menschen einen Wendepunkt in ihrem Leben. Darin gibt Küstenmacher Tipps, wie man alle Bereiche des Lebens vereinfachen kann und dadurch glücklicher lebt. Wir haben aus seinen Ideen die besten herausgepickt und in diesen Blinks zusammengefasst.

Du wirst im Folgenden herausfinden,

warum Kloputzen eine sehr spirituelle Angelegenheit ist,
wie du deinen Schreibtisch leerst, und
woran du einen wahren Freund erkennst.

Vereinfachung ist ein Megatrend, bei dem dir die simplify-Methode hilft.

Träumst du nicht auch manchmal von einem unkomplizierten Leben, in dem du einfach sein kannst, ohne dich die ganze Zeit mit allen möglichen Widrigkeiten des Alltags, Besorgungen, Unterbrechungen und anderen Ärgernissen herumzuschlagen? Dieses gute Leben ist möglich. Der Weg dorthin heißt simplify!

Vereinfachung ist ein Megatrend, der sich durch alle Lebensbereiche zieht: Vom Softwaredesign bis hin zur Ernährung versuchen wir heute, alles möglichst einfach und natürlich zu gestalten. Vereinfachung ist in. Das sieht man z.B. auch daran, dass niemand mit komplizierteren Produkten werben würde.

Ein vollkommen einfaches Leben gibt es zwar nicht – es wäre dann wohl auch kein Leben mehr. Dennoch sollten wir versuchen, es ständig zu erleichtern, denn kompliziert wird es von allein. Wer sich nicht darum bemüht, Effizienz, Einfachheit und Ordnung zu halten, versinkt schon bald in Papierstapeln, verliert den Überblick und kann seine Rechnungen nicht mehr bezahlen.

Chaos bedeutete für unsere Vorfahren schon immer Gefahr. Auch deshalb ist Einfachheit ein Grundbedürfnis des Menschen. Der simplify-Weg bietet dir dazu acht Schritte an, die alle wichtigen Bereiche deines Lebens betreffen: deine Sachen, dein Geld, deine Zeit, deine Gesundheit, deine Mitmenschen, deinen Partner, dein Ich und deine Spiritualität. Diese acht Schritte entsprechen auch den folgenden acht Blinks. Diese Reise verläuft von außen nach innen, du kannst sie aber auch als Pyramide betrachten: Die unterste Stufe, also die der Dinge, verursacht am meisten unnötige Komplexität.

Die Fähigkeit zur Vereinfachung besitzt du längst, du musst sie nur nutzen. Dass jeder dazu in der Lage ist, führen dir die Affen im Zoo vor Augen: Stundenlang relaxed rumzusitzen und

nichts zu tun, ist nach Meinung von Werner Tiki Küstenmacher eigentlich unser Urzustand. Wir haben ihn nur verlernt. Alle Ideen, die in den folgenden Blinks vorgestellt werden, basieren daher auf der einfachen Idee des Weglassens.

Warum also kompliziert, wenn es auch einfach geht? Legen wir los mit Stufe eins der Lebenspyramide: Vereinfache deine Sachen!

Deine Dinge auszumisten bringt dir neue Klarheit und Energie.

Bevor wir loslegen: Am Anfang jeder Stufe und jedes Blinks erwähnen wir kurz das Ziel, das du mit diesen Ideen erreichen kannst. Wenn dir das Ziel gerade nicht so wichtig erscheint, kannst du auch mit einer anderen Stufe anfangen. Das Ziel für den Bereich der Sachen ist es, simplere und weniger Dinge zu besitzen und dein Leben dadurch übersichtlicher zu machen.

Du kannst z.B. damit anfangen, deinen Arbeitsplatz zu entleeren, denn nur, wer sich auf das Wichtige und Richtige konzentriert, ist produktiv. Der perfekte Moment dafür ist, wenn du eigentlich keine Zeit hast – denn Gerümpel und Unordnung sind der größte Zeitfresser und der Effekt des Ausmistens tritt sofort ein.

Mach im wahrsten Sinn des Wortes reinen Tisch! Dabei hilft dir die 4-Quadranten-Methode, bei der du alles, was du in die Hand nimmst, in eine der folgenden Kategorien ordnest:

Wegschmeißen – Sofort. Sei großzügig.
Weiterleiten – Sofort. Sei auch hier großzügig.
Wichtig – Hier solltest du geizig sein, schließlich musst du alles nochmal genauer unter die Lupe nehmen.
Wunder – Alles, was du sofort erledigen kannst, z.B. durch einen Anruf oder eine E-Mail.
Wenn du damit durch bist, wirst du feststellen, dass du sofort mehr Freude an der Arbeit hast.

Herrlich befreiend ist es auch, die Wohnung zu entrümpeln, denn hier gilt das Gleiche wie für deinen Arbeitsplatz: Unnötiger Ballast hält dich davon ab, die schönen Dinge des Lebens zu genießen und strapaziert dein Unterbewusstsein enorm.

Dabei solltest du dir nicht zu viel vornehmen. Wende dich lieber jeden Tag einer Schublade oder einem Regalfach zu, anstatt gleich die ganze Wohnung umräumen zu wollen und daran zu scheitern. Nimm dir zuerst etwas vor, das nicht länger als eine Stunde dauert, z.B. das Gewürzregal in der Küche. Räum alles heraus, putze die Fächer blitzblank und stell dann nur das zurück, was du auch wirklich benutzt und magst. Der Rest kommt weg.

Die Methode des simplify bedeutet übrigens nicht, dass jeder Winkel perfekt aufgeräumt und klinisch sauber sein muss, sondern, dass du Energie daraus ziehst, wenn du etwas vereinfachst!

Klarheit und Einfachheit in den Finanzen machen dich reich.

Eine aufgeräumte Wohnung ist immer ein gutes Basislager, um Einfachheit und Klarheit in die anderen Lebensbereiche zu bringen. Bei den Finanzen lautet das Ziel: Versetze dich in die Lage, deine finanzielle Unabhängigkeit ohne Komplexe in die Tat umzusetzen.

Entferne innere Geldblockaden und verschaffe dir Klarheit. Denn oft sind es gewohnte Denkmuster, die dich unbewusst davon abhalten, reich zu werden. 80% der Deutschen erachten z.B. ausreichend Geld als Voraussetzung für ein glückliches Leben. Du solltest den Gedanken umkehren: Du wirst nicht glücklich sein, wenn du Geld hast. Sondern erst, wenn du glücklich bist, hast du die Chance, reich zu werden. Trenne dich auch von der Vorstellung, dass du jemand anderem etwas wegnimmst, wenn du selbst Geld und Wohlstand anhäufst. Es ist genug für alle da.

Anstatt dich unbewusst von solchen Gedanken leiten zu lassen, verschaffe dir lieber aktiv Klarheit: Behalte deinen Kontostand im Blick, mach deine Steuererklärung selbst und versuche z.B. jeden Monat, einen bestimmten Betrag zum Sparen auf ein anderes Konto zu überweisen. Es hilft auch, wenn du in bar statt mit Karte bezahlst. So wird dir viel eher bewusst, wie viel Geld du gerade ausgibst.

Reich sein bedeutet übrigens nicht, eine Million Euro auf dem Konto zu haben. Laut einer Studie der Wissenschaftler Daniel Kahneman und Angus Deaton aus dem Jahr 2010 steigt das Glücksempfinden nur bis zu einem Jahreseinkommen von ca. 60.000 Euro. Alles, was darüber liegt, sorgt wieder für mehr Probleme und Stress.

Im Endeffekt hat Reichtum nichts mit Geld zu tun, sondern ist eine Frage des Bewusstseins. Wenn du deinen inneren Reichtum erkennst und auch Zeit, Freiheit, Familie etc. als Luxus betrachtest, wirst du auch mit einem niedrigen Kontostand reich sein.

Es kommt also nicht darauf an, wie viel Geld du verdienst – wichtig ist, dass du im Blick hast, wie viel es ist, dass du es zu schätzen weißt und nicht mehr ausgibst, als du einnimmst.

Du gewinnst Zeit, indem du Prioritäten setzt und auch mal Nein sagst.

Die Wohnung ist sauber, das Konto in den schwarzen Zahlen – doch was nützt dir das, wenn du keine Zeit hast, die neue Einfachheit zu genießen? Nicht viel. Daher solltest du auch deinen Terminplan ordentlich ausmisten und von unnötigen Altlasten befreien. Das Ziel: selbst über deine Zeit zu bestimmen.

Räume dazu einfach auf, was du tust. Wer „keine Zeit“ hat, verfügt genau wie du und ich über 24 Stunden am Tag. Er packt nur zu viel hinein. Du musst also keine Zeit sparen, sondern Aufgaben verringern.

Setze dazu klare Prioritäten und konzentriere dich immer nur auf eine Sache, am besten die wichtigste. Mit dieser Ordnung im Kopf erledigst du deine Dinge schneller und hast danach mehr Zeit übrig. Sei dir dabei bewusst, welche deiner Aufgaben für dich welche Priorität hat und bearbeite sie auch in dieser Reihenfolge.

Ziemlich entlastend ist es auch, konsequent Nein zu sagen, wenn dir etwas zu viel wird. Du musst nicht alles schaffen. Wenn du deine Belastungsgrenze nach unten verschiebst, tust du dir damit selbst einen großen Gefallen und machst dein Leben erheblich einfacher. Stehe zu deinen Schwächen, du wirst sie sowieso nicht so schnell los – also verschwende deine Zeit nicht mit dem Versuch, sie zu verstecken.

Auch zu Störungen und Unterbrechungen solltest du Nein sagen, wann immer es geht. Mach die Tür zu, stell das Telefon auf lautlos und arbeite. Wer etwas von dir will, kann sich später melden oder dir eine E-Mail schicken, die du dann liest, wenn es dir passt.

Ein weiteres Nein gilt deinem Perfektionismus. Denn der letzte Feinschliff an einem Projekt oder an einer Aufgabe kostet meistens sehr viel Zeit, bringt aber nur noch wenig. Lass daher auch mal Fünf gerade sein und wende dich lieber neuen Dingen zu.

Du wirst sehen, dass du, wenn du dich konzentrierst und die richtigen Prioritäten setzt, ungeahnte Kräfte entfaltest. Es war nur das Durcheinander, das dich bisher davon abgehalten hat, zu zeigen, was du kannst.

Ein paar Minuten Sport pro Tag wirken Wunder.

Egal, wie reich du bist und wieviel Zeit du hast – um glücklich zu sein, muss auch der Gesundheitszustand stimmen. Wie kannst du sicherstellen, dass du das Beste für deinen Körper und deine Gesundheit tust? In diesem Bereich lautet das Ziel der simplify-Strategie: Lerne, auf deinen Körper zu hören und bewahre seine Kräfte.

Aber keine Angst, du musst dafür nicht stundenlang im Fitnessstudio schwitzen. Jeden Tag eine halbe Stunde Bewegung reicht schon aus. Dazu zählt „richtiger" Sport, aber auch Radfahren, Gartenarbeit oder einfach nur Spazierengehen, denn auch durch diese Bewegungen werden Endorphine freigesetzt, die dich glücklich machen. Das wiederum führt dazu, dass dir alles, was du tust, leichter fällt und einfacher ist.

Sport ist allerdings nicht automatisch gesund. Besonders problematisch ist, dass wir dabei so wettbewerbsorientiert sind. Wenn du dich aus reinem Ehrgeiz zum Training quälst, macht das dein Leben aber nur noch komplizierter. Das Zauberwort lautet: Spaß! Finde eine Sportart, die dir Freude macht, und übertreibe es nicht. Schon ein paar Minuten pro Tag wirken Wunder für deinen Körper, ohne dich zu stressen. Du kannst z.B. Balanceübungen oder isometrische Übungen machen, dabei spannst du die Muskeln immer nur fünf bis zehn Sekunden lang an.

Ziemlich gesund ist es auch, deinen Körper richtig zu entschlacken. Es gibt hier ein paar einfache Schritte, mit denen du deinen Alltag so umgestalten kannst, dass du bald gesund und schlank sein wirst und es lange bleibst. Stell dir dazu zunächst dein perfektes Aussehen vor und wie glücklich du damit wärst. Das Gehirn speichert dieses Bild und dein Körper wird beginnen, sich in Richtung dieses Bildes zu verändern.

Es bringt außerdem viel, herauszufinden, was dein Körper wirklich braucht und z.B. dein Frühstück entsprechend zu revolutionieren. Versuche, möglichst natürlich zu essen. Obst, Gemüse und Getreide sind die größten Schätze für deinen Körper. Fertiggerichte hingegen liefern nur leere Kalorien.

Es ist gar nicht so kompliziert, viel Gutes für deine Gesundheit und Fitness zu tun. Im Grunde musst du nur auf deinen Körper hören.

Vertiefe echte Freundschaften und beende Beziehungen, die dir schaden.

Ein weiterer Bereich im Leben, in dem vieles recht kompliziert und unübersichtlich ist, sind die Beziehungen zu anderen. Das Ziel für die Vereinfachung der Beziehungen ist es, die richtigen zu vertiefen und bewusster zu genießen.

Gestalte deinen Freundeskreis aktiv! Es gibt Menschen, die dein Leben einfacher und besser machen. Es gibt aber auch solche, die ihre Probleme nur bei dir abladen und dir dafür nicht viel zurückgeben. Beende Freundschaften, die dir schaden, dich bremsen oder dich verletzen. Dazu gibt es einen einfachen Test: Wenn du dem anderen sagst, dass du ein wenig Abstand brauchst, wirst du schnell merken, ob er ein guter Freund ist oder nicht – denn eine gute Freundschaft hält solche Phasen aus, eine schlechte zerbricht daran. Eine echte Freundschaft erkennst du außerdem daran, dass der andere nicht aufrechnet, z.B. wie lange du dich nicht gemeldet hast. Bemühe dich, solche Freundschaften zu erhalten und zu vertiefen.

Eine wichtige Regel für alle Beziehungen lautet: Sei nicht neidisch und verurteile andere nicht. Denn Neid ist ein Gefühl, das alles unnötig kompliziert macht und niemandem etwas bringt. Wer sich ständig mit anderen vergleicht, macht sich das Leben schwer.

Sobald du merkst, dass du neidisch auf eine Person bist, solltest du dir die Schattenseiten ihres Erfolgs vor Augen führen. Stell dir z.B. vor, du bist neidisch darauf, dass jemand so wunderschön Geige spielen kann. Dann denke an den Preis: Die Person hat vermutlich ihre Kindheit mit endlosen Übungsstunden verbracht, während du auf dem Bolzplatz Freunde fürs Leben gefunden hast.

Außerdem machst du dir das Leben einfacher, wenn du andere nicht so schnell verurteilst. Ihr Leben und ihre Hintergründe sind ganz anders als das, was du wahrnimmst. Wenn du dich über Menschen ärgerst, anstatt mit ihnen zu sprechen, säst du nur negative Gefühle, ohne irgendjemanden auch nur einen Schritt weiterzubringen.

Wenn du dich mit Menschen umgibst, die dir guttun, und versuchst, an allen das Positive zu sehen und deine eigenen negativen Gefühle zurückzustellen, werden sich deine Beziehungen herrlich unkompliziert und natürlich entwickeln.

Um eine unkomplizierte und glückliche Partnerschaft zu führen, muss man viel über sich selbst sprechen.

Die wichtigste Beziehung im Leben ist die zu deinem Partner. Auch hier gibt es massig Potenzial für Konflikte. Mit der simplify-Strategie kannst du unter die Oberfläche deiner Partnerschaft sehen und Konflikte aus dem Weg räumen.

Jede Beziehung gerät nach der ersten Verliebtheit in eine schwierige Phase. Hier gibt es nur einen Ausweg, mit dem beide glücklich werden können: Sprecht miteinander. Und zwar über euch selbst. So entstehen Vertrauen und Zuneigung, die wiederum dafür sorgen, dass der andere auch begehrenswert bleibt.

Dabei führt ihr am besten regelmäßig ein Zwiegespräch nach dem Modell des Psychoanalytikers Michael Lukas Moeller, das sich seit Jahrzehnten bei Tausenden von Paaren bewährt hat. In so einem Gespräch verpflichten sich beide Partner, ein paar Regeln einzuhalten. Es gibt eine feste Zeit, einen festen Ablauf und jeder Partner spricht abwechselnd 15 Minuten, in denen der andere nichts sagt. Außerdem hat jedes Zwiegespräch ein festes Thema: den Sprechenden selbst und wie es ihm gerade geht. Diese Zwiegespräche tun beiden Partnern und der Beziehung gut, weil sie für Gleichberechtigung, Verständnis und Klarheit sorgen – und damit auch für Einfachheit.

Oft hilft es auch, wenn du das Verhältnis von Beruf und Privatleben entzerrst. Es wird immer wieder gesagt, dass der Beruf der größte Feind einer glücklichen Partnerschaft ist. simplify hilft dir dabei, beides unter einen Hut zu bekommen. Wie du deine Zeitplanung revolutionierst, haben wir bereits in einem vorangegangenen Blink besprochen. Dazu gehört auch, dass du dein Energielevel bewusst einhältst und so arbeitest, dass du am Ende des Tages dankbar, gelöst und heiter anstatt vollkommen erschlagen nach Hause kommst.

Versuche außerdem, das Zärtlichkeitskonto immer im Plus zu halten – verteile Streicheleinheiten großzügig, überrasche deinen Partner und lasse Gelegenheiten für Romantik zu.

Es gibt zahllose simplify-Strategien, um deine Beziehung unkompliziert und erfüllend zu gestalten, doch wenn du mit diesen beginnst, ist das schon ein sehr guter Anfang.

Vereinfache das Konzept von dir selbst, um eine klare Richtung in dein Leben zu bringen.

Jetzt geht es ans Eingemachte. Denn anstatt nur die Dinge und Beziehungen zu den Personen um dich herum zu vereinfachen, kannst du auch direkt bei dir selbst mit der neuen Einfachheit anfangen. Warum? Um dich selbst besser zu verstehen und deinem Lebenszweck näher zu kommen.

Wir sind nicht einfach nur so da – jeder und jede von uns hat ein Ziel im Leben. Wer herausfindet, was das ist, lebt einfacher und besser. simplify hilft dir dabei, dich nicht ablenken zu lassen und dein großes Ziel zu finden. Wenn du auf der Suche nach einem Ziel bist, solltest du mehrere Faktoren beachten: Passt es zu dem, was du vom Leben an sich erwartest, zu deinen Stärken und Schwächen, zu den Erwartungen deiner Familie, aber auch zu deinem eigenen Lebenstraum?

Wenn du z.B. komplett unmusikalisch bist und deine Eltern sich wünschen, dass du einen sicheren Beruf ergreifst, dann ist eine Karriere als Solo-Flötist eine Garantie dafür, dass du dein eigenes Leben eher verkomplizieren als vereinfachen wirst.

Entwickle deine Stärken. Sie helfen dir, dein Ziel zu erreichen, und machen dein Leben einfacher. Wir konzentrieren uns meistens viel zu sehr darauf, unsere Schwächen auszumerzen. Das beginnt schon in der Schule, wenn wir in den Fächern Nachhilfe bekommen, in denen wir schlecht sind. Dabei kommst du viel weiter, wenn du dich auf deine Stärken konzentrierst und sie weiterentwickelst.

Du kannst z.B. deine zehn größten beruflichen und privaten Stärken aufschreiben. Mache das aus deiner eigenen Sicht und befrage auch deine Freunde dazu. Die drei wichtigsten Stärken sind dann deine Schlüsselqualifikationen. Sobald du sie identifiziert hast, kannst du dich fragen, warum du sie besitzt. Wie sollen sie dir helfen, dein Ziel zu erreichen?

Bei dir selbst hat Einfachheit viel mit Klarheit zu tun. Denn wenn du klar siehst und weißt, in welche Richtung dein Leben gehen soll, kannst du viel unnötigen Ballast loswerden und viel mehr erreichen als bisher.

Vereinfache deine Spiritualität, um erfüllt zu leben.

Es ist wichtig, dich selbst und deine Richtung im Leben zu kennen. Wirklich erfüllend wird dein Leben aber erst, wenn du auch Einfachheit in deine Spiritualität bringen kannst. Das Ziel hierbei sind die Antworten auf die ganz großen Fragen: Was ist der Sinn meines Lebens? Wo komme ich her und wo gehe ich hin?

Dabei wird es dir helfen, Orte für deinen Glauben zu finden, an denen du zur Ruhe kommen kannst, um dich auf das Wesentliche zu konzentrieren. simplify hat viel damit zu tun, dass sich alles an seinem richtigen Platz befindet, daher sollte auch deine Spiritualität ihren festen Platz bekommen. Das kann eine Kirche sein, aber auch ein Museum oder eine Bank an einem See. Sobald du diesen Ort gefunden hast, besuche ihn regelmäßig. Schreib es dir in den Kalender: einkaufen, heiligen Ort besuchen, Hemden von der Reinigung holen.

Mit ein paar Symbolen, z.B. einem Heiligenbild, einer Kerze oder Ähnlichem, kannst du jeden Ort in einen kleinen Altar verwandeln und dich so mit deiner Spiritualität verbinden und Balance und Ausgeglichenheit erreichen.

Außerdem kannst du dein spirituelles Feuer auch im Alltag entfachen. Du kannst z.B. jedes Mal vor dem Essen eine Minute innehalten und für die Mahlzeit danken. Sogar komplett triviale Tätigkeiten wie das Toilettenputzen können zu einer spirituellen Erfahrung werden. Anstatt dir dabei zu denken, dass eigentlich dein Partner oder Mitbewohner die Toilette putzen müsste, überlege dir ein schönes Motto wie „Das ist Arbeit, die mich erdet“ oder „Minuten der Einfachheit“.

Überhaupt sind Putzen, Waschen und Aufräumen eine spirituelle Angelegenheit. Denn immer, wenn du die Welt um dich herum in Ordnung bringst, räumst du gleichzeitig auch in deinem Inneren auf.

Die Spiritualität ist ein Lebensbereich, der auf alle anderen ausstrahlt. Wenn du geschafft hast, hier Klarheit herrschen zu lassen, hast du eine gute Grundlage, um auch im größten Chaos ruhig und gelassen zu bleiben und wieder Ordnung in die Welt zu bringen.

Zusammenfassung

Die Kernaussage dieses Buches ist:

Jeder Mensch strebt nach einem unkomplizierten und klaren Leben, denn erst in der Einfachheit sind wir richtig glücklich. Es gibt zahllose Tipps und Tricks, mit denen wir unnötiges Chaos und Probleme aus den verschiedensten Lebensbereichen beseitigen können.

Was du konkret umsetzen kannst:

Nimm die Treppe.

Mach dir das Leben nicht kompliziert, indem du dich zu Trainings zwingst, auf die du keine Lust hast. Nimm stattdessen einfach die Treppe anstatt den Lift. Das ist die billigste und wirksamste Fitnessübung, die es gibt. Oben angekommen wirst du deinen Herzschlag spüren und das gute Gefühl haben, ganz einfach etwas Gutes für deinen Körper und dein Leben getan zu haben.

Sorge für Unglücksfälle vor.

Das Leben ist kompliziert genug. Wenn du dann noch schwer krank bist oder einen Unfall hast, wird es oft so verzwickt und tragisch, dass du überhaupt keinen Ausweg mehr siehst. Besser ist es, wenn du vorsorgst. Auch wenn es jetzt gerade unangenehm ist: Kläre solche Fragen wie die nach einer Patientenverfügung oder dem Testament mit deinen Angehörigen. Wenn es dann wirklich so weit kommen sollte, hast du schon vorher für Klarheit gesorgt und kannst dich mit anderen Dingen beschäftigen, die in dem Moment sicher wichtiger sind.

Buch bei Amazon